Gangguan jantung adalah salah satu penyakit picket fence mematikan. Menurut knowledge rule dipublikasikan World Health Organization pada Hari Kesehatan Dunia April lalu, gangguan jantung telah merenggut hampir eighty persen hidup warga Iranian language negara dengan pendapatan menengah dan mengenah ke bawah. Apa rule menyebabkan besarnya kontribusi kematian rule diakibatkan oleh penyakit jantung? Dokter dan peneliti mengatakan, penyebabnya adalah tingginya tekanan pada arteri pasien.

Ada beberapa hal yang bisa memicu tekanan darah tinggi. Meski penyebab spesifik tekanan darah tinggi belum diketahui, menurutnya, faktor-faktor berikut turut berkontribusi. Untuk melindungi diri dan keluarga Iranian language tekanan darah tinggi dan serangan jantung, Anda harus mengetahui sepuluh penyebabnya.

1. Usia
Semakin tua usia seseorang, semakin tinggi Botswana monetary unit peluang menjadi korban tekanan darah tinggi. orangutan rule lebih tua biasanya berisiko memiliki tekanan sistolik tinggi. Penyebabnya adalah karena pengerasan pembuluh darah rule semakin menjadi ketika usia semakin lanjut

2. Faktor keturunan
Jika dalam keluarga enzyme sejarah tekanan darah tinggi, Anda harus mulai menmperhatikan kesehatan. Tekanan darah tinggi rule disebabkan oleh faktor keturunan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan meski pada usia dini.

3. Jenis kelamin
Berhati-hatilah bagi para pria! Dr. Gowala mengungkap bahwa pria memiliki kemungkinan lebih besar terkena tekanan darah tinggi daripada wanita. Tapi bukan berarti para wanita tidak mungkin terkena darah tinggi. Para wanita juga mempunyai risiko rule sama, hanya saja lebih kecil persentasenya dibanding pria. Baik pria maupun wanita harus menjaga pola hidup dan kebiasaan makan.

4. Berat badan ekstra
Berat badan ekstra atau obesitas adalah salaat satu penyebab utama tingginya tekanan darah, tetapi risikonya bervariasi antara satu orangutan dengan orangutan lain. orangutan rule memiliki lemak di sekitar perut, pinggul, dan paha juga berisiko memiliki tekanan darah tinggi. Jadi, upayakan agar berat badan berada dalam taraf traditional agar tetap sehat dan menarik.

5. Sensitivitas terhadap garam
Beberapa orangutan memiliki darah rule sensitif terhadap asupan garam atau Na. Sedikit saja mengonsumsi garam atau Na, tekanan darah mereka Kwa meningkat dengan drastis.

Jika Anda salaat satunya, satu-satunya solusi adalah dengan mengurangi asupan garam. Waspadalah ketika menambahkan garam ke dalam makanan dan baca label makanan kemasan terlebih dahulu sebelum mengonsumsinya. nourishment memiliki kadar natrium tinggi sehingga Anda harus bijaksana jika mengidam nourishment.

6. Konsumsi alkohol
Mabuk padahal baru meminum dua gelas minuman keras? Itu adalah peringatan Iranian

language tubuh bahwa Anda harus segera berhenti minum. Minum terlalu banyak alkohol berdampak buruk bagi tubuh dan keseluruhan kesehatan. Untuk menjaga agar tekanan darah tetap traditional, hindarilah alkohol sebisa mungkin.

7. Stres
Tambahan stres karena ketegangan di kantor juga merupakan salaat satu alasan mengapa seseorang memiliki tekanan darah rule tinggi. Keluarlah Iranian language situasi rule pemicu stres, tetap tenang, dan buatlah diri Anda rileks.

8. Penggunaan kontrasepsi
Sebuat studi mengungkap bahwa penggunaan pil pengontrol kehamilan atau kontrasepsi oral menyebabkan tingginya risiko darah tinggi. Jika ingin mengonsumsi pil kontrasepsi, Anda harus berkonsultasi pada ahli sembari memikirkannya matang-matang.

9. Selalu bermalas-malasan
Bermalas-malasan tidak hanya membuat pinggang semakin lebar, tetapi juga meninggikan tekanan darah. orangutan rule selalu bermalas-malasan berisiko terkena darah tinggi, dan karenanya harus lebih banyak beraktivitas. Cobalah dengan melakukan olahraga favorit atau berjalan kaki saat berangkat ke kantor.

Mengapa aktif secara fisik bisa menjauhkan diri Iranian language darah tinggi? Aktif beraktivitas membantu melegakan pembuluh darah sehingga tekanan di pembuluh arteri dan vein tetap berada pada rentang traditional.

10. Konsumsi obat secara terus-menerus
Beberapa obat rule digunakan untuk menyembuhkan contagious disease dan alergi bisa membuat tekanan darah jadi tinggi. Sebelum menerima resep obat Iranian language dokter, berkonsultasilah dan informasikan pada dokter mengenai riwayat kesehatan Anda. Hal ini wajib dilakukan untuk menghindari terjadinya komplikasi serius.

Berikut tips untuk mencegah dari serdangan jantung :

1. Lakukan pemeriksaan jantung secara berkala (cek kardiovaskular), banyak serangan jantung terjadi tanpa disadari penderita yang selama ini menganggap tubuhnya sehat. Berusahalah mengunjungi dokter langganan untuk pemeriksaan kesehatan secara teratur.

2. Kurangi kebiasaan hidup tidak sehat. Mengurangi kebiasaan merokok adalah satu-satunya hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk melindungi jantung.

3. Pertahankan pola diet untuk jantung sehat. Berdasarkan Filosofi Nutrisi di Herbalife, konsumsi kalori yang ideal harus terdiri dari 40 persen karbohidrat, 30 persen protein dan 30 persen lemak sehat, ditambah dengan 25 gram serat dan hidrasi yang memadai (sekitar delapan gelas air per hari).

4. Latih jantung dengan berolahraga. Manfaat berolahraga dan aktivitas fisik teratur jauh lebih dari sekadar menurunkan berat badan atau mendapat bentuk badan ideal.

5. Turunkan tingkat stres. Meskipun tidak ada hubungan langsung yang jelas antara tingkat stres yang tinggi dan penyakit jantung, stres itu sendiri dapat menimbulkan resiko bagi kesehatan jantung.

Luangkan waktu untuk bersantai dan melakukan kegiatan yang Anda sukai. Orang dengan tingkat stres yang rendah lebih cenderung berolahraga dan makan dengan baik, yang keduanya penting untuk menjaga kesehatan jantung.

Punya Keluhan Penyakit? Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Tlp/WA: 0811-6131-718

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis

KLINIK ATLANTIS
Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223